

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

К.С. Гернега

Проблема мотивации здоровьесбережения не имеет однозначного решения. Недостаточно разработанной остаётся область решения проблемы развития мотивации здоровьесбережения через исследования ценностного отношения учащихся к физкультурно-оздоровительной деятельности.

Ключевые слова: мотивация, здоровьесбережение, здоровый образ жизни.

В настоящее время новые задачи, поставленные перед высшей школой, определяют актуальность воспитания и развития соответствующей мотивации здоровьесбережения, нацеленной на сохранение и укрепление здоровья коллектива, для организации и направленности личности на здоровый образ жизни, духовное и физическое совершенство, и способности полученные знания внедрять в профессиональную деятельность.

Следует отметить, что усилия, прилагаемые высшими образовательными учреждениями в направлении здоровьесберегающей подготовки специалистов недостаточно эффективны, о чем свидетельствуют, снижение уровня двигательной активности студентов, отсутствие стремления к здоровому образу жизни, наличие недостаточной инновационной деятельности в сфере физкультурно-оздоровительных занятий, необходимое формирование ценностных ориентаций у студентов в области здорового образа жизни [1].

Вместе с тем, недостаточно разработанной остается область решения проблемы развития мотивации здоровьесбережения через исследования ценностного отношения учащихся к физкультурно-оздоровительной деятельности.

Таким образом, можно констатировать наличие существенных противоречий между:

- потребностью общества в специалистах, обладающих высокой здоровьесберегающей подготовкой, умеющих самостоятельно и непрерывно заниматься физическим самосовершенствованием и недостаточной эффективностью процесса развития мотивации здоровьесбережения в современном вузе;

- объективным потенциалом физкультурно-оздоровительной деятельности в развитии мотивации здоровьесбережения и отсутствием адекватных ему эффективных педагогических технологий;

- личностной потребностью в развитии мотивации здоровьесбережения и недостаточной разработанностью программно-методического обеспечения в процессе занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Выделенная совокупность противоречий позволяет сформулировать проблему исследования – каковы теоретические основания и педагогические условия развития мотивации здоровьесбережения у студентов вуза [2].

Актуальность данной проблемы, практическая востребованность и наличие теоретических предпосылок ее разрешения предопределило выбор темы исследования.

Цель исследования выявить, теоретически обосновать и экспериментально проверить комплекс педагогических условий, обеспечивающих развитие мотивации здоровьесбережения у студентов вузов и формирование методики здорового образа жизни [3, 4].

Если в основу физического воспитания в вузе положена физкультурно-оздоровительная деятельность студентов и реализуются педагогические условия, при которых:

- а) систематически и целенаправленно осуществляется ориентирование студентов на личностно-ценностный потенциал физкультурно-оздоровительной деятельности;

- б) обеспечивается последовательное усвоение программы экспериментального учебного курса «Основы здоровьесбережения студентов», основанного на внедрении в работу студентов элементов творчества, самостоятельности с учетом их работоспособности, самочувствия и индивидуальных желаний;

- в) студентам предоставляется право свободы выбора различных форм физкультурно-оздоровительной деятельности в рамках инструктор-

ско-консультативного взаимодействия с преподавателем; то это приведёт к развитию мотивации здоровьесбережения у студентов [5].

1. В нашем понимании здоровьесбережение – это процесс, включающий в себя совокупность специально организованных физкультурно-оздоровительных, образовательных, санитарно-гигиенических, лечебно-профилактических и т.п. мероприятий, предполагающих необходимость целенаправленной стимуляции жизненно важных функций организма человека для полноценно здоровой жизни на каждом этапе его возрастного развития. Деятельностной основой здоровьесбережения в рамках физического воспитания в вузе следует считать физкультурно-оздоровительную деятельность студентов.

2. Мотивация здоровьесбережения понимается нами как совокупность оздоровительного, психофизического, познавательного, социально-нравственного и профессионального компонентов, определяемых соответствующими ценностями физкультурно-оздоровительной деятельности.

3. Теоретически обоснованные и экспериментально проверенные педагогические условия, реализуемые в комплексе, обеспечивают формирование и эффективное развитие здорового образа жизни студентов.

Исследование было проведено поэтапно в период с 2014 по 2015 гг.

В течение первого этапа (2014) проводился теоретический анализ научной, философской, специальной психолого-педагогической литературы, диссертационных работ, непосредственно связанных с направлением исследования. Параллельно изучались соответствующие нормативно-правовые документы, теоретические материалы по физкультурно-оздоровительной работе со студентами вузов, методические разработки по основам физкультурного образования, уточнялись определения, относящиеся к проблеме исследования. Складывался личный опыт работы в данном направлении, что позволило выработать исходные позиции исследования, разработать понятийный аппарат, сформировать проблему, поставить цель исследования, определить его объект и предмет, выдвинуть гипотезу и сформулировать задачи.

На первом этапе исследования применялись методы анализа, синтеза, систематизации, наблюдения, беседы, изучения и обобщения педагогического опыта.

На втором этапе (2015 г.) проводился констатирующий эксперимент с целью выявления развития здоровьесбережения у студентов и методики формирования здорового образа жизни. Теоретически проектировались педагогические условия, реализация которых в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности студентов должна была обеспечить эффективное развитие мотивации здоровьесбережения, выявлялись соответствующие уровни и критерии. Осуществлялся подбор экспериментальных и контрольной групп.

На втором этапе исследования применялись следующие методы научного познания: синтез, сравнение, обобщение, анализ психолого-педагогической документации, педагогический эксперимент, наблюдение, тестирование по физическим и психологическим показателям.

Третий этап (2015 г.) был посвящен проведению формирующего эксперимента и осуществлению проверки достоверности полученных результатов. Определялась логика и систематизация изложения материала, осуществлялась интерпретация с формулированием выводов и практических рекомендаций, завершалось оформление работы и внедрение результатов исследования в практику.

Основными методами исследования на этом этапе были прогностический, математический, статистический и графический анализ полученных результатов.

Основными выводами исследования на данном этапе стали:

1. Здоровьесбережение – это процесс, включающий в себя совокупность специально организованных физкультурно-оздоровительных, образовательных, санитарно-гигиенических, лечебно-профилактических мероприятий.

2. Мотивация здоровьесбережения рассматривается и реализуется как совокупность оздоровительного, психофизического, познавательного, социально-нравственного и профессионального компонентов.

3. Эффективному развитию здорового образа жизни способствует реализация комплекса педагогических условий, включающих систематическое и целенаправленное осуществление ориентирования студентов на личностно-ценностный потенциал.

4. Критериями развития здорового образа жизни являются промежуточные состояния, имеющие свои особенные элементы, отличные от элементов высокого и более низкого уровня на каждой из выделенных стадий (желание, интерес, деятельность, знания, навыки, эмоциональность, познавательность, инициативность).

Библиографический список

1. Воронина, А.Е. Формирование культуры здоровьесбережения у участников образовательного процесса / А.Е. Воронина // Человекоориентированное управление сбережением личных энергоресурсов участников образования: материалы Международной научно-практической конференции 14 октября 2014 г. – Челябинск: Изд-во Цицеро, 2014. – С. 18–21.

2. Воронина, А.Е. Формирование культуры здоровьесбережения / А.Е. Воронина // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров: опыт и перспективы: сб. науч. тр. молодых ученых УралГУФК. – Вып. 13. – Челябинск: УралГУФК, 2014. – С. 77–79.

3. Журавлев, В.В. Основы стратегического управления / В.В. Журавлев. – Челябинск: Изд-во НОУВПО РБИУ, 2012. – 166 с.

4. Журавлев, В.В. Реализация инновационного подхода к организации профессиональной подготовки студентов РБИУ / В.В. Журавлев // Современная высшая школа: инновационный аспект. – Челябинск: Изд-во НОУВПО РБИУ. – 2015. – № 1. – С. 41–50.

5. Сериков, С.Г. О педагогической концепции здоровья человека / С.Г. Сериков // Образование и наука. – 2009. – № 2 (2). – С. 77–86.

[К содержанию](#)